



10分で作れる！
空芯菜のニンニク
青唐辛子炒め

作成者:OZ

<材料> 3人分

空芯菜	200グラム
ニンニク	3(～5)かけ
青唐辛子	3本
油	大さじ1
水	大さじ1
塩	1.5グラム(小さじ1/4)
コショウ	0.5グラム

<作り方> 所要時間:10分

1. 空芯菜を洗い、5cm幅に切る。
(茎の方と葉の方でなんとなく分けて置いておく)
2. 青唐辛子の枝を取り除き、1~2mm程度の輪切りにする。ニンニクは皮を剥き、包丁の腹でたたいてからざっくりと切る。
3. フライパンに油を引き、青唐辛子とニンニクを香りが出てくるまで強火で炒める。
4. 空芯菜の茎の方、葉の方を順に入れ、少量の水を加えて強火でサッと炒める。(炒めすぎないように)
5. 火を止め、余熱があるうちに塩コショウで味付けをする。

<感想>

ちょっと辛いのですが、食感がよくニンニクも美味しくて大好きな一品です。火を止めるタイミングが少し難しいですがそれ以外は簡単なので、親が仕事でいないときによく作ります。今回もいつも通りに作れました。母曰く唐辛子なしにしても、ひき肉を加えても美味しいそうです。我が家ではニンニク多めで5かけぐらい入れてます。

ぜひお試しあれ！

レシピは母に聞きました。